

10月31日(水)

野菜をたくさん食べるには？

健康のためには、野菜をたくさん食べることが大切です。

たくさん食べる方法には、次のようなものがあります。

3食に分けて食べる

朝・昼・夕の3食に分けてとれば、1日に必要な量を無理なく食べることができます。



加熱して食べる

野菜は、生のままより、加熱する方が、かさがへり、たくさんの量を食べることができます。いためものや煮もの、鍋ものなどにして食べましょう。



きょうのこんだて

ビリからどんぶり
ちゅうかスープ
おうとう(かん)
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、さとう でんぶん、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ふたにく、あかみそ けいにく、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、たけのこ、にんじん むきえだまめ、しょうが、にんにく はくさい、もやし、にら、えのきたけ おうとう(かん)

クイズ22

ビリからどんぶりに入っていない野菜は、つぎのうちどれでしょうか。

- ① たまねぎ ② たけのこ ③ グリンピース

一口メモ

○「健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動)」

では、野菜の1日の目標量は、おとなで350グラム以上です。緑黄色野菜が120グラム以上、淡色野菜が230グラム以上です。



野菜は、朝、昼、夕食の3食に分けて一回の食事で野菜のおかずを1皿以上食べて、一日に5皿分を食べると1日の目標量を食べることができます。

また、野菜の調理は、生野菜のサラダのほかにも、いためる、煮る、ゆでる、むすなど加熱調理もおすすめです。野菜のかさが減って食べやすくなります。

○今日の給食では、125グラムの野菜を使用しています。



はくさい
30グラム



もやし
10グラム



にら
5グラム



たまねぎ
50グラム

淡色
野菜

たけのこ
15グラム



えだまめ
5グラム

みどりおうちょうやくさい
緑黄色野菜



にんじん
10グラム

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	しょうが	高知県
はくさい	長野県	にら	高知県	えのきたけ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①